MARILE ACUMULĂRI CONTINUĂ

REPORTAJE DE SEZON DE LA DIVIZIONARELE A

Feroviari clujeni într-un exercițiu de ușoară alergare și conducere a balonului. Foto: S. BAKCI

C.F.R. Cluj

ANTRENAMENTUL Nr. 21!

...„Monomul celor 20 de alergători se apropie de linia de sosire. În frunte, acum, se află Lupu. După el Penzeș, Adam, Marius Bretan, Petrescu, dar cel ce a rupt firul de lînă este Adam. În cuda faptului că este decanul de vîrstă al grupului se avîntă cu toată tinerețea spre victorie!"

Nu, nu este un fragment dintr-o transmisie a vreunei competiții de altetism, a vreunei curse de 5000 sau 10000 de metri, deși ne aflăm pe unul din cele mai frumoase stadioane ale țării, „Municipalul" din Cluj.

Alergătorii și-au încheiat cursa. În mijlocul terenului, un om în trening negru, cu palmele puse pîlnie la gură, se face auzit: *„Nimeni nu se oprește! Toată lumea se mișcă mai departe! Exerciții de respirație!"*

Este doctorul *Constantin Rădulescu*, iar cei cărora li se adresează sînt fotbaliștii de la C.F.R. Cluj. În ciuda soarelui, este un ger „de crapă pietrele". După cîteva momente de revenire, grupul de alergători se aliniază din nou la start pentru o nouă cursă: *„De data asta veți face două piste în ritm de demifond"*. Și, cei 20 de fotbalști-atleți, trași parcă de un fir nevăzut, pleacă din nou, în cursă — parcă — spre viitorul sezon de fotbal, spre comportări tot mai bune. Pe pista înghețată, crampoanele pocnesc ca pe ciment. Tribunele goale amplifică sunetul. Ai impresia că o întreagă armată trece în pas alergător, pe aci, prin apropierea stadionului din Cluj.

Avem la dispoziție vreo două minute pentru o scurtă discuție cu medicul-antrenor: *„Dacă vreți să scrieți ceva, apoi vă rog s-o faceți cumpătat. Noi sîntem o echipă modestă, n-avem posibilitățile altora și dacă am ajuns pe locul șase, a fost numai datorită muncii tuturor: jucători, antrenori, conducători. Ce-i drept, ne-am mai așezat și noi, dar sîntem tot modești. Ce dorim în retur? Să confirmăm! Atît!"*

Și apoi s-a întors la jucătorii săi. Din nou exerciții de revenire ale acestora, din nou o cursă. De data asta, cu viteză maximă, un sprint de 200 m. Din nou o scurtă pauză, de care profităm:

— Ați citit, cred, că Ilie Oană le-a promis fotbaliștilor săi, de la Petrolul, străbaterea a 100 km în aceste zile de pregătire a returului...

— *Dă, am citit. Noi nu vom ajunge decît la vreo 50 de kilometri, străbătuți în segmente, așa cum ați văzut și azi*, ne răspunde dr. Rădulescu. *Cred că băieții nici nu au nevoie de mai mult. Anul trecut am lucrat la fel și nu numai că testul „Cooper" a fost trecut foarte ușor, dar și rezultatele zic eu că au fost în favoarea metodei noastre. Socotesc că e mai bine așa, cu ritm mereu schimbat, decît o alergare monotonă, fără sfîrșit.*

Asistam la antrenamentul nr. 21 al echipei care în acest campionat s-a dovedit — pe neașteptate — mai în formă decît colega sa, cu mai veche tradiție în fotbalul clujean, „U". Este un antrenament de rezistență. În a doua parte a lui, jucătorii sînt invitați pe alăturatul teren de zgură pentru exerciții de tras la poartă și joc la două porți, „rupt" prin alte alergări de 200, 400, 600 ori 800 m, făcute pe pista stadionului mare. Vreo 4000 de metri, cel puțin, au străbătut în acea zi jucătorii de la C.F.R.

Peste cîteva zile, feroviarii vor pleca la Borsec unde accentul va cădea pe pregătirea fizică.

— Celelalte echipe, cele mai multe, au început cu pregătirea fizică, făcută la munte sau, acasă. După cîte observăm, dumneavoastră de-abia acum vă pregătiți de plecare...

— *Noi, la C.F.R., cam întotdeauna am făcut la fel, adică, după perioada de concedii, nu am plecat direct la munte pentru pregătire fizică, socotind că organismul are nevoie de o adaptare la efort mai îndelungată, adaptare pe care o facem la Cluj. De abia după aceea vom lucra din plin pentru pregătire fizică. Firește, nici aici, acasă, după cum s-a văzut și din acest antrenament, nu a fost neglijată această importantă parte componentă a pregătirii unei echipe.*

...Antrenamentul s-a încheiat. În cabina de sub tribuna stadionului, 20 de trupuri încinse, cu fețele îmbujorate de ger, trec mai întîi pe la cîntar (minusul în greutate după efortul de azi: între 1 kg și 1,5 kg), apoi caută sticlele cu lapte!

Mircea TUDORAN

A.S.A. Tg. M.

PE O TREAPTĂ SUPERIOARĂ A EFORTULUI

— Cum ați abordat pregătirile pentru acest sezon, Tiberiu Bone?

— Am început de pe o treaptă mai înaltă decît anul trecut. Am ținut seama de acumulările, să le numesc generale, ale jucătorilor mei. Datorită acestui fapt, și distanțele parcurse la antrenamente au fost mai mari decît în alți ani. Toți jucătorii au răspuns foarte bine la solicitări. De aceea, uneori volumul de lucru a fost mai mare decît prevăzusem anterior.

Jucătorii, unul cîte unul, ies pe teren. Îi recunoaștem pe **Czako**, pe **Nagel**, pe **Varodi**, pe **Sultănoiu**. Dar sînt și destule figuri noi. Cine este oare nr. 14? Ne apropiem și-l aflăm pe... **Caniaro**:

— Ai reluat pregătirile? Cum te simți?

— Am avut aprobarea colectivului de medici care m-au consultat. Desigur, totul a fost făcut cu multă măsură, efortul foarte bine gradat de antrenor și mă simt excelent. Desigur, va trebui să mai fac cîteva controale medicale. Am însă o inepuizabilă poftă de fotbal, de joc. N-am mai fost pe un teren de aproape un an și jumătate. Va trebui să mai slăbesc, însă. Am dat jos trei kilograme și va trebui ca să mai slăbesc cel puțin tot pe atîta.

În lot se mai află și **Tevi**, un jucător venit de la Sportul studențesc, ca și **Botoș**, fost fotbalist la Crișul. În schimb, lipsesc cîteva figuri cunoscute: **Toth** și **Șleam** au primit dezlegarea și vor activa, probabil, la Minerul Baia Mare. Bineînțeles, **Lucaci II** rămîne la Sportul studențesc, ca și **Onuțan**, la Jiul.

— Destul de multe modificări în lot, acum, la jumătatea campionatului. Nu?

Ne răspunde **Tiberiu Bone: „Fotbalul este un joc în continuă primenire, în continuă schimbare și loturile trebuie să se ajusteze și ele după ideea tactică, după necesități. De aceea, aceste modificări".**

— Înseamnă că pentru retur, A.S.A. promite lucruri noi!

— Desigur. Dacă am continua tot timpul să jucăm la fel ca acum un an, ca acum doi ani nici n-am putea exista! De aceea și pregătirile le-am început, după cum v-am spus, de pe o treaptă superioară față de anul trecut. De altfel și jucătorii urmăresc să aibă o comportare mai bună decît astă toamnă cînd, uneori, și-au dezamăgit suporterii. În toamnă, îmi dau seama, nu s-a făcut totul pentru o comportare fără cusur. S-au adăugat și lucruri bune din campionatul trecut dar și unele rele, atît din partea jucătorilor cît și a mea. Adăugînd accidentările, suspendările, autolinițirea celor mai mulți dintre băieți, am ajuns la acel rezultat ilustrat prin locul 12 în clasament. Prea jos, pentru noi.

— Drept urmare?...

— Cele 29 de antrenamente făcute pînă acum, 27 ianuarie. Antrenamente grele, dificile, făcute la Tg. Mureș. Din păcate, condițiile nu s-au îmbunătățit față de anul trecut. Mă refer la inexistența în continuare, la stadion, a unei saune și a unei camere de oxigenare. Căutăm să contracarăm, punînd accent pe odihnă, hrană și somn, socotindu-le (în cazul nostru) drept singurele componente ale recuperării.

— Puteți remarca pe cineva după aceste antrenamente?

— Toți jucătorii, fără excepție, lucrează cu foarte multă tragere de inimă. Am făcut cu cîtva timp în urmă un cros de 8,5 km. Szekely, Unchiaș, Ispir, Sultănoiu, Hajnal și Bölöni au fost printre fruntașii cursei.

Am privit apoi, un timp, antrenamentul jucătorilor militari.

Receptivi la comenzile antrenorului lor, executau totul cu precizie, cu atenție, nu „săreau" peste nici un exercițiu. **„Nu pot spune că altădată, mai ales cînd jucam la alte echipe, nu la A.S.A., nu se mai trăgea chiulul la antrenamente. Dar de cîțiva ani, și mai ales în această iarnă, a nu mai face tot ceea ce ne cere antrenorul, constituie o lipsă de considerație atît față de cel ce conduce pregătirile, cît și față de colegii noștri; de ce să ne înșelăm noi pe noi?"**, ne spunea, la încheierea celor aproape două ore de lucru, **Nicolae Naghi**.

T. ALEXANDRU

JIUL

ZECI DE KILOMETRI PENTRU... LOCUL 3!

O dimineață geroasă de ianuarie. În fața stadionului Jiul un autocar așteaptă, cu motorul pornit, să-i îmbarce pe fotbaliștii din Petroșani. Pătrundem în cabina de sub tribuna de lemn a unuia din cele mai vechi stadioane din țară. Jucătorii se echipează pentru primul antrenament al zilei, cel în aer liber. Profesorul **Tiberiu Szabo**, secundul lui **Ștefan Coidum** (plecat, pînă la sfîrșitul lunii, în documentare în R. F. a Germaniei) anunță programul: **„Băieți, astăzi vom efectua un cros pe distanța de 7 000 m, în vederea îmbunătățirii rezistenței generale".**

Peste cîteva minute, autocarul ne poartă împreună cu performerii turului campionatului, undeva spre înălțimile Parîngului. Antrenorul T. Szabo răsfoiește un caiet, apoi ne spune:

„De la 12 ianuarie de cînd am început pregătirile, nu am avut nici un absent. Toți jucătorii sînt conștienți de importanța acestei perioade. Nu a existat nici un caz de abatere de la program sau nesupunere la efort. Chiar și Stoian, care în trecutul apropiat manifesta un oarecare dezinteres în antrenamente, a devenit astăzi un exemplu pentru toți ceilalți. Am preferat să rămînem la Petroșani din două motive. Mai întîi pentru că majoritatea jucătorilor sînt studenți la Institutul de mine și dacă ne-am fi deplasat în altă localitate, ar fi lipsit de la cursurile de pregătire. Apoi, condițiile de care dispunem aici sînt dintre cele mai bune. Zilnic urcăm cu autobuzul la altitudine, într-un cadru montan prielnic pregătirii. Varietatea antrenamentelor, eliminarea monotoniei reprezintă un suport psihic care-i ajută pe jucători să facă față cu mai multă ușurință eforturilor la care sînt supuși".

Ajuns la destinație, lotul format din portarii **I. Gabriel** și **Marincan**, fundașii **A. Georgescu, Tonca, Stocker, Onuțan, Naidin, Grama** și cadeții **Cătuț** și **Aruncutean** (ambii promovați de la echipa de tineret), mijlocașii **Libardi, A. Naghi, Urmeș** și **Dodu**, și atacanții **Făgaș, Gabriel Stan, Stoian, Mulțescu, Roznai** și **Szabados**, după o scurtă pauză, intră în programul obișnuit de antrenament. Se lucrează într-o gamă variată de exerciții pentru pregătirea organismului la efort după care plutonul, în fruntea căruia se afla **Libardi** și **Stocker**, se pierde undeva în desișul pădurii de unde revine peste 70 de minute.

I-am reîntîlnit pe jucătorii petroșeneni după-amiază, în sala de gimnastică a Institutului de mine. De astă dată, scopul antrenamentului a constat din **îmbunătățirea forței, detentei și mobilității articulare.** În cele 60 de minute de lucru intens au fost efectuate mai multe circuite care au cuprins zeci de exerciții, cu și fără partener, cu haltere, corzi, extensoare sau mingi medicinale. Totul a fost executat fără menajamente.

Medicul echipei, **A. Mărilă**, își exprima satisfacția în legătură cu aderiunea totală și seriozitatea în pregătire a fiecărui jucător: **„După 15 antrenamente am efectuat un test de comparație în care indicii fiziologici mi-au arătat că nivelul de pregătire corespunde cerințelor din etapa actuală. Împreună cu antrenorul Szabo am căutat și am reușit să menținem o perfectă concordanță între efort, regim alimentar, odihnă și refacere, ceea ce a făcut ca toți componenții lotului să treacă cu brio examenul efoturilor maximale".**

Vicepreședintele clubului **Mircea Pascu**, ne pune la curent și cu alte aspecte din viața echipei: **„Jucătorii se încadrează riguros în programul pregătirilor. Nimeni nu se mai plînge, ca în anii trecuți, de volumul și intensitatea antrenamentelor. Din această atitudine se poate deduce că ei sînt hotărîți să arate, în returul campionatului, că locul III în tur nu a fost ocupat întîmplător. În această perioadă mai avem planificate și cîteva lecții teoretice vizînd ridicarea cunoștințelor de igienă, psihologie și educație. Începînd de la 1 februarie vom susține nu mai puțin de 10 jocuri amicale în vederea omogenizării formației de bază".**

Gheorghe NERTEA

Jiul la ora obișnuitului cros de la începutul ședinței de pregătire. Foto: T. MACARSCHI